ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ர
வைகாசி
மலர் 18

1980
மே
இதழ் 5

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
பிரார்த்தனை	...	97
இதய நோய்கள்	...	98
மசக்கை - வாந்தி	...	101
ஆஸ்துமா - ஒரு சிந்தனை - (4)	...	102
நெல்லிக்காய்	...	104
காதுக்கு எண்ணெய்	...	108
குளிர்ச்சியால் வேதனை	...	110
பசியும் ருசியும்	...	112

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து.
தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

இன்பங்கள் எவை?

அரசனுக்கும் குடும்பத் தொல்லை உண்டு. அவன் குடும்பத் தொல்லையின் விளைவாக நாடே அழியும். குடும்பத் தொல்லை பெருகியதன் முதல் அடையாளம் இரவில் தூக்கம் வராது. துர்யோதனனின் தகப்பன் திருதராஷ்டிரனுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை. காரணம் பிள்ளைகளால் விளைந்த குடும்பச் சச்சரவு. தூக்கமின்மை சிலசமயம் நல்ல நூல்களைப் படிக்க வாய்ப்பைத் தரும். திருதராஷ்டிரனுக்கு விதுர நீதியைக் கேட்க இந்தத் தூக்கமின்மை வாய்ப்பளித்தது. மகாபாரதத்தில் இந்தப் பகுதியை 'ப்ரஜாகர பர்வ' – விழித்திருந்த படலம் – என்று குறிப்பிடுவர். இன்பங்கள் எவை என்ற கேள்விக்கு விதுரன் பதில் தருகிறார்:

आरोग्यमानृण्यमविप्रवासः सद्भिर्मनुष्यैः सह संप्रवासः ।
स्वप्रत्ययावृत्तिरभीतवासः षड्जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥

நோயற்றுத் திடமான உடல்நிலை, பிறரிடம் கடன்படாமை, தன் தாய்நாட்டைவிட்டு வெளியேறவேண்டிய நிர்ப்பந்தமின்மை, சான்றோர்களின் நட்பு, தன் எண்ணமே சரி என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் வாழ்நாளைக் கடத்தாமை, பயந்து நடுங்காமல் செயலில் ஈடுபட்டுத் தைரியத்துடன் வாழும் வாழ்க்கை இவை ஆறும் வாழ்க்கைக்கு இன்பம் கூட்டுபவையாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

उ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
வைகாசி
மலர்-18

1980
மே
இதழ் - 5

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

यशो जनेऽसानि स्वाहा ।
श्रेयान्वस्यसोऽसानि स्वाहा ।
तं त्वा भग प्रविशानि स्वाहा ।
स मा भग प्रविश स्वाहा ।
तस्मिन् सहस्रशाखे ।
नि भगाहं त्वयि मृजे स्वाहा ॥

பரமேச்வரா! உன் அருளால் நான் எல்லா மக்களிடையேயும் புகழடைவேனாக! நிறையச் செல்வம் படைத்தவர்களுக்குள்ளே சிறந்தவனாவேனாக! அனைத்துப் புகழுக்கும் செல்வத்திற்குமிருப்பிடமான பெருஞ்செல்வமான இறைவ! உன்னை வழிபட்டு என் உடலும் மனமும் ஆத்மாவும் உன்னால் நிரம்பப்பட்டதாக ஆகி உன்னுள் நான் அடங்கியவனாவேனாக! நீயும் பெருங்கருணையுடனும் பரிவுடனும் என்னை ஆட்படுத்திக்கொள்வாயாக! எண்ணற்ற தோற்றங்களுள்ள உனது வடிவங்களில் மூழ்கி என் அப்பழுக்குகளை அகற்றித் தூயவனாவேனாக!

- [தைத்திரீய உபநிடதம்]

இதய நோய்கள்

முறையுடன் அமைந்த வாழ்க்கை ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது. முறைதவறிய வாழ்க்கை நோய்க்கிடம் தரவல்லது. இன்றைய வாழ்க்கை முறையே நோய்க்கிடமளிப்பதாக அமைந்துள்ளது. ஹைட்ரோஜெனேட்டட் எண்ணெய்-கெட்டி எண்ணெய் முதலியவை, புகை பிடித்தல், சிற்சில மருந்துகள் இவை தேக நலத்திற்குக் கெடுதி விளைவிப்பவை என ஆராய்பவர்கள் கூறிவரும்போதே, அவைகளுக்கான விளம்பரங்கள் வாழ்விற்கு இன்றியமையாதவைகளாக அவைகளைக் காட்டி மனிதனை ஏமாற்றி வருகின்றன. உடலுழைப்பைத் தவிர்ப்பதற்காக இல்லத்தரசிகளும் இல்லத்தரசர்களும் சாதனங்களைப் பெருமளவில் வாங்கி வீட்டை நிரப்புகின்றனர். அலுவலகங்களிலும் வேலைச் சுமையைக் குறைக்கப் போராடுகின்றனர். சிறிதளவு கவலையும் பெருமளவில் அழுத்தத்தைத் தருவதாக அமைந்துவிடுகிறது. மனச்சுமையைக் குறைக்கவல்ல எளிதான பழக்கங்களும் உற்சவங்களும் பண்டிகைகளும் விடைபெற்றுவிட்டன. இவைகளின் பின் விளைவு எளிதில் இதயநோய்க்கு வசமாவதே. பலர் இன்று இதயத்தைச் சுற்றியுள்ள சிறு ரத்தக்குழாய் அடைப்பு நோய்க்கு இடமளிக்கின்றனர். சூழ்நிலை அமைப்பு, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் கால-இட-நெருக்கடிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், வாழ்க்கையின் சுமையைத் தாங்கப் பழகாததாலும் அதற்கான இயற்கை வலிவின் குறைவாலும் எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படுவதும் குழப்புமடைவதும்; மெத்தனமாக-ஜாக்கிரதை உணர்ச்சியின்றி-மேம்போக்காக சொகுசான வாழ்வில் விருப்பம் முதலியவை இதற்குக் காரணமாகின்றன. சோம்பேறி வாழ்க்கை, தேகப் பயிற்சியும் உழைப்பும் குறைவது, எல்லாவற்றிற்கும் தலையாயது.

நவீன வைத்யர்கள் குறிப்பிடுவது—கொலீஸ்டிரால் என்ற கொழுப்புச் சத்து ரத்தக் குழாய்களில் நாம் அறியாமலே சேர்ந்துகொண்டு வருகிறது. ஒருநாள் திடீரென ஒருவித முன்னறிவிப்புமின்றி அது தடித்துவிடுகிறது. இதயத்தைச் சுற்றி அமைந்து இதயத்திற்கு ரத்தம் வழங்கும் நுண்ணிய ரத்தக் குழாய்களில் அவை ஓட்டத்தைத் தடைசெய்கின்றன. வெளியே உள்ள ரத்தக் குழாய்களின் உட்சுவற்றில் பூச்சாக நின்று அவை ரத்த ஓட்டத்தைத் தடைசெய்கின்றன-அதனால் ரத்தக் கொதிப்பு 'ப்ளட் ப்ரஷர்' அதிகமாகிறது. இதயத் தசைகளில் அடைப்பால் மயோகார்டியல் இன்ஃபார்க்ஷன் விளைந்து அஞ்ஜினா பெக்டோரிஸ்-கரோனரி ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படுத்துகின்றன. (மயோ கார்டியல் இன்ஃபார்க்ஷன் என்பது இதயச் சதைச்சுவர்களில் ரத்தக்குழாய் அடைப்பு. இறுக்கிப் பிடிப்பது போன்ற வலி அஞ்ஜினாபெக்டோரிஸ்).

இதயத் தசையிலுள்ள ரத்தக் குழாய்களின் அடைப்பை உடன் இயற்கை அனேகமாக சரிசெய்துவிடும். தடையாகி நின்ற இறுகிய

கொழுப்பு இளக்கப்பெற்று அப்புறப்படுத்தப்படும். ஆனால் புண்ணான அந்தத் தசைப்பகுதி சிறிது சிறிதாக புண்ணாறி நார்த்தசையாகிவிடும். இயக்கம் முன்போல் பெருமளவு நடைபெறும். ஆனால் அங்கு ஏற்பட்ட வடு மறையாது. ஆனால் மறுமுறை இந்த அடைப்பு வராமலிருக்க வேண்டுமே!

மூலச் செயலகத்தில் நோய் என்றால் சற்று அதிகக் கவனம் தேவை. எளிதில் நோயுறுதபடியும் எந்த அதிர்ச்சியையும் எளிதில் தாங்கவல்ல தாயும் உள்ளது இதயம். அதுவே நோய்வாய்ப்படின் கவனம் அதிகம் தேவை.

உணவு முறை மிக முக்கியமானது. ஜீர்ணமும் உணவுச் சத்து உடலில் சேர்வதும் எப்படி உள்ளது? முன் உண்ட உணவு செரியாமல் இரைப்பையில் இருக்கும்போதே, இரைப்பை காலியாகாதபோதே மறுபடி உண்பது இன்றைய சாபக்கேடு. அப்படி சாப்பிடுபவர்களும் பசித்துச் சாப்பிடுவதாகத்தான் கூறுவார்கள். அவர்களுக்குள்ள போலிப்பசி உண்மைப் பசி அல்ல. உண்மைப் பசி ஏற்பட்டதும் உடலே லேசாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். போலிப் பசியில் உண்ட திணறல் அடங்காமல் நாவர்ட்சி, நாக்கில் தடிப்பு, நாவில் ஜலம் ஊறுதல், ஏதுக்களிப்பு முதலிய வையும் இருக்கும். இந்தப் போலிப் பசிக்காக மறுபடியும் உண்ட உணவு முன்னர் அரைகுறையாகச் செரித்த உணவுடன் கலக்கும்போது ஜீர்ண மாவதன் தன்மையையே கெடுத்துவிடுகிறது. இந்த அஜீர்ணம் குடலில் ஜீர்ணமான உணவுச்சத்து உள்ளே சேர்வதிலும் அந்த சத்து உடலில் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட ஜீவகோசத்துடன் சேர்வதிலும் மாறுபாடுகளை விளைவிக்கிறது. இதன் எதிரொலி சுவாஸத்தின் மூலம் பிராணவாயுவின் உட்சேர்க்கையிலும் சக்தியாகப் பரிணமித்து உடலியக்கங்களிலும் எதிரொலிக்கிறது. அதனால் இதய நோயை எதிர்பார்க்கும் நிலையில் உள்ளவரும் ஒருதடவை இதயச் சிறுகுழாயடைப்பு ஏற்பட்டவரும் இந்த அக்னிமந்த நிலையைத் தவிர்ப்பது நல்லது. முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணித்த பின்னரே உண்பதும் எளிதாக ஜீர்ணிக்கக்கூடிய உணவு களையே ஏற்பதும் இதற்கு முதல் படி. எளிதில் ஜீர்ணமாகாதவை அதிக அளவு எண்ணெய் சேர்ந்து பொரித்தவை, மாப்பண்டங்கள், புளித்த உணவுகள், செயற்கையாகப் பதம் செய்யப்பட்ட உணவு, சக்கை மிக்க உயிரற்ற உணவு, அதிக அளவில் மாமிசம், முட்டை, ஹைட்ரோ-ஜெனேடெட் எண்ணெய் முதலியவை.

உணவு முறைக்கடுத்து வாழ்க்கை நெருக்கடிகள் இடம்பெறும் உடல் மன நிலைகளில் அளவுக்கு மீறியதும் தாங்கவொண்ணாததுமான நெருக் கடியும் அழுத்தமும் பரபரப்பும் ஏற்படும்போது ரத்த ஓட்டத்தில் கட்டி தட்டுவது (ப்ளட் க்ளாட்) ஏற்படும். இயற்கை மூலச்செயலகங்கள் பழுதடையாதிருக்கச் செய்துவரும் தடுப்பு உபாயம் இது. ரத்தத்தில்

கொழுப்பணுக்கள் பரவலாகக் கலக்கும்போது அவை சூடேற்றப்பட்டு விறகாகி சரீரத்திற்கு அதிக சக்தி அளிக்கும். கொலீஸ்டிரால் நரம்பு இயக்கத்தைத் துரிதப்படுத்தும்.

ஆனால் இந்த நெருக்கடி ஏதேனும் ஒருசமயத்தில் ஏற்படுவதென்றில்லாமல் அன்றாடம் அடிக்கடி இப்படி நெருக்கடி ஏற்பட்டால் இந்த கொழுப்புக் கட்டிகள் அதிக அளவில் ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. தொடர்ந்து உணவிலும் கொழுப்பு மிக்க உணவை ஏற்கும்போது கொழுப்பைச் சூடேற்றி விறகாக்கி எரித்துச் சக்தியாக மாற்றும் இயற்கை சக்தி அதிக உழைப்பால் வலிவிழந்து சோர்வடைகிறது. அப்போது ரத்த ஓட்டத்தில் குப்பை போன்று வெளியேற்ற வேண்டிய கொழுப்புக் கட்டிகள் அதிகமாகி விஷத்தன்மை உருவாகிறது. உண்ணும் போது தொடர்ந்து தாபம் கோபம் ஆத்திரம் கொந்தளிப்பு கொள்வதும் இப்படி சிறிது சிறிதாக விஷத்தன்மை உருவாக்கவல்லதே.

இந்த நோயாளிகளுக்கு 1600 - 1800 காலரி அளவுள்ள உணவே அனுமதிக்கப்படுவதால் தேவைப் பூர்த்திக்கு விடமின் -- உலோகச் சத்துள்ள மருந்துகளின் துணை நாடப்படுகிறது. விடமின் பி - ஸி - இ இவை தேவை. எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியதும் பருவவாரியாக வரும் பழங்கள், நன்கு வெந்த கறிகாய்கள், பச்சைக் கறிகாய்கள், எள்ளு, வாதாம், அக்ரோடு போன்ற புரதச் சத்துள்ள விதைகள், முளைகட்டிய பயறு, ஆடைநீக்கிய பால், கடலெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், கடுகெண்ணெய் (பச்சையாக - சுட்டதல்ல) இவை ஏற்கத்தக்கவை.

உடலை வருத்தாத அளவில் தேகப்பயிற்சி, வழிநடை, நீச்சல், சுவாஸப் பயிற்சிகள் - இவைகளைத் தொடர்ந்தும் சீரிய முறையுடனும் செய்யலாம். தேகப்பயிற்சிகள், சுவாஸம் நீண்டு உள்ளிழுத்து இதமாக வெளியிடுவதற்கும், பூட்டுகள் அதிக அளவில் இயங்கவும், முதுகுத் தண்டு முன்னும் பின்னும் பக்கவாட்டிலும் வளையவும் தரும் பயிற்சிகள், எளிதான யோகாஸனங்கள் நல்லவை. சவாஸனம் உடல் மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்தப் பெரிதும் உதவும். சோம்பலுக்கு இடம் தராத ஓய்வு இடையிடையே நல்லது. அடிக்கடி வைத்யரிடம் கலந்தாலோசிப்பது நல்ல பயன் தரும்.

★

நோய் - ஸமநிலை கெடுவது

நோய் என்பது வெளியிலிருந்து பாதிப்பதல்ல. நோயை உண்டாக்கும் ஜீவாணுக்களும் நம்மை நேரிடையாக பாதிப்பதில்லை. நமது இயற்கை உடலமைப்பை நாம் கெடுத்துக்கொள்ளும்போது நாமே நமக்கெதிரி. நாம் கெடுத்த உடல்நிலையை ஜீவாணுக்கள் பற்றிக்கொண்டு தனித்த நோய்நிலையை உண்டாக்குகின்றன.

மசக்கை - வாந்தி

சில குழந்தைகள் பிறக்கும்பொழுதே கை-கால் விரல்கள் முதலிய அம்சங்களில் பலவித கோணல்களுடனும் ஊனங்களுடனும் பிறக்கின்றனவே இதற்கு என்ன காரணம்? என்று கண்டுபிடிப்பதற்காக டாக்டர்கள் பலர் சேர்ந்து, பல ஆராய்ச்சி சாலைகளில் விஞ்ஞான முறைப்படிக்கு ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார்கள். தொடர்ந்து பல வருஷங்கள் வெவ்வேறு ஆராய்ச்சி சாலைகளில் நடத்திய ஆராய்ச்சியின் முடிவு தீர்மானத்தை சுருக்கமாகத் தருவோம்.

''Morning Sickness''ன் சமனத்திற்காக அதாவது கர்ப்பிணிகளுக்கு ஆரம்ப மாஸங்களில் காலை நேரங்களில் இயற்கையாக உண்டாகும் உடம்பு சோர்வு, சோம்பல், மயக்கம், வாயில் அருசி, அன்னத்தில் வெறுப்பு, உமட்டல், வாந்தி, உமிழ்நீர் அதிகம் சுரத்தல் முதலிய ''மசக்கை'' உபத்திரவங்களைப் போக்குவதற்காக கர்ப்பிணிகள் ஸ்பெஷலாகச் சாப்பிட்டுள்ள ''பேடண்டு'' மருந்துகள்தான் கர்ப்பக் குழந்தைகளுடைய அங்க ஊனங்களுக்குக் காரணம் என்று ஆராய்ச்சிகள் நிரூபணம் செய்துள்ளன.

டாக்டர்கள் பிறவியிலேயே குழந்தைகளுக்கு அங்க ஊனங்கள் ஏற்படுவதற்கு கர்ப்பிணிகள் மசக்கை போவதற்காகச் சாப்பிட்டுள்ள மருந்துகள் காரணம் என்று ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்து பிரசுரம் செய்தது உலகிற்கு மகத்தான உபகாரமாகும்.

''Morning Sickness'' இயற்கையே ஒழிய அது வியாதியாகக் கருதப்பட்டு அதை ''Sickness'' என்று பேசுவதே பொருத்தமில்லை. மசக்கை தொந்திரவுகள் தானாகவே நிவிருத்தியாகிவிடும். தற்காலிகமாக வாந்தி அருசி முதலிய கஷ்டங்கள் குறைவதற்கு அந்த கர்ப்பிணியின் பிரகிருதிக்கு ஏற்றபடி ஆகாரம் முதலியவைகளை உபயோகித்தல் போதுமானது. பேடண்டு மருந்துகளை கர்ப்பிணிகள் சாப்பிடுவது கர்ப்ப சிசுவின் அங்கங்களை ஊனமாக்குகின்றது.

பிறவி அங்க ஊனங்களின் காரணங்களைப்பற்றி ஆயுர்வேதம் முற்காலத்திலேயே கண்டுபிடித்து தடுப்பு முறைகளையும் கூறியுள்ளது. அது அடுத்த இதழில் பிரசுரமாகும்.

★

ஆஸ்துமா - ஒரு சிந்தனை - (4)

கசிவு, சூடு, வாயு என்ற மூன்று இயற்கை தத்துவங்களும் சீராக இயங்கும்போது சுவாசம் சரியாக நடைபெறுகிறது. முதலில் குறிப்பிட்ட இனிப்பு மிக்க உணவு நல்லதல்ல. துவர்ப்பு மிகவும் உதவக்கூடும். எனினும் தனித்துவர்ப்பு சுவைத்து உண்ணமுடியாது. துவர்ப்பும் கசப்பும் உள்ள உணவுப் பண்டங்கள் சில உண்டு.

கண்டங்கத்திரி, ஆடாதோடை, வெந்தயம், துளசி, வாசனைகோஷ்டம், ஸோமலதா என்ற எபிட்ரின் தோன்றும் மூலக்கொடி, நாய்ப்பாலை முதலியவை நேரிடையாகவும் கபத்தைச் சீராக்குவதன் மூலமாகவும் உதவுபவை.

வெந்தயத்தை லேசாக வறுத்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடுவது வெந்தயத்தையும் துளசியையும் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடுவது, பசுவின் சிறுநீருடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, முள்ளங்கியைக் காய வைத்து அதனைப் போட்டுக் கஞ்சிவைத்துச் சாப்பிடுவது, வெல்லத்துடன் கடுகெண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு அதனைச் சாப்பிடுவது, கொள்ளுக்கஞ்சி, யவையரிசி அல்லது கோதுமையை வறுத்துக் கஞ்சி தயாரித்து அதில் திப்பிலித்தூளும் பெருங்காயம் பொரித்துத் தூள் செய்தும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, கண்டங்கத்திரி ஆடாதோடை இரண்டையும் புட்டவியலாக வேகவைத்துப் பிழிந்தெடுத்த சாற்றுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, காலை உணவிற்கு முன்னதாக ஓமம், வாஸனை கோஷ்டம், சுக்கு, இவை வகைக்கு 30 கிராம், பெருங்காயம் பொரித்தது 10 கிராம், உப்பு 10 கிராம் இவைகளைத் தூள்செய்து ½-1 கிராம் அளவு சாப்பிடுவது, ஸோமலதா வாஸனைகோஷ்டம் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துத் தூள்செய்து அதில் 5-10 அரிசி அளவு தேனில் சாப்பிடுவது இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றல்லது இரண்டு முறைகளைத் தினமும் கையாள்வது ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது. நோய் கடுமை நிலை அடையாது. எளிதில் கபம் வெளியாகும். திணறல் இருக்காது.

அவரை, மொச்சை, பீன்ஸ், உளுந்து, உலர்ந்த ரொட்டி முதலியவை, நல்லெண்ணெய் (தனித்தும் வறுவல் வதக்கல் முதலியதற்கும்) மலக்கட்டை ஏற்படுத்தும் உணவு, வயிற்றில் செரியாமல் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் உணவு, கனத்த உணவு, முன் உணவு செரியாதிருக்கும்போது மறுபடி கனத்த உணவு, காய்ச்சாத பால் முதலியவை உணவாக ஏற்கத் தக்கவை அல்ல.

தூசி மிக நிறைய உள்ள இடத்தில் வசிப்பது, வெகுநாட்களாக புத்தகங்கள் தூசிதட்டாமல் வைத்திருக்குமிடத்தில் வசிப்பது ஏற்றதல்ல.

எங்கு முழுமுச்சு இழுத்துவிட முடியாமலிருக்கிறதோ அந்த அறைகளில் தங்குவதும் உசிதமில்லை.

அடிக்கடி வலி நிறுத்தும் மருந்துகள், புளிப்பை அடிக்கும் மருந்துகள், மனக் கொந்தளிப்பு தரும் சூழ்நிலை, மலமூத்திர வேகங்களை திரும்பத் திரும்ப அடக்குதல் இவைகளும் ஏற்கத்தக்கவை அல்ல.

ஆடாதோடை கண்டங்கத்திரி இவைகளைப் போட்டு வென்னீர் தயாரித்து அதில் அரிசி-கோதுமை போட்டு வேகவைத்த கஞ்சி தினம் ஏற்க நல்லது. வெந்தயத்தை லேசாக வறுத்து 1 ஸ்பூன் எடுத்து 4 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதில் துளசி 10-15 இலைகளைப் போட்டுக் கசக்கித் தினமும் சாப்பிடுவது நல்லது. வெல்லம் சர்க்கரை கல்கண்டு போன்ற தித்திப்புப் பண்டங்களைச் சேர்க்கவேண்டியிருந்தால் மருந்துடன் கருப்பட்டி எனும் பனவெல்லம் பனங்கல்கண்டு அல்லது துவர்ப்பு மிக்க தேன் இவை நல்லவை.

கோடையையும் குளிரையும் தாங்கக்கூடிய சக்தியை வளர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

★

நெல்லிக்காய்

செவிலித்தாய் இன்று ஏட்டளவில் பிரசித்தமானவள். சென்ற நூற்றுண்டின் இறுதிவரை வாழ்ந்தவள். இளஞ் சிசுவிற்குப் பால் கொடுக்கும் தாய், பால் கொடுக்க முடியாதபடி நோய்வாய்ப்பட நேர்ந்தாலோ, அவளது பால் சிசுவிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாவிடிலோ, அத்தாயின் குலம், அறிவு முதலியவைகளில் பொருந்தும் ஒருவளைத் தாயாக அமர்த்திப் பால் கொடுக்கச் செய்வதுண்டு. தாத்ரீ=செவிலித் தாய் என்று அவளை அழைப்பர். மருந்து பொருள்களில் தாயாகும் வாய்ப்புக் கடுக்காய்க்கும் செவிலித்தாயாகும் வாய்ப்பு நெல்லிக்காய்க்கும் உண்டு. கடுக்காயை தசமாதா ஹரீதகீ என்றும் நெல்லிக்காயை தாத்ரீ என்றும் அழைப்பர். இரண்டிற்கும் பலவகைகளில் ஒற்றுமை உண்டு. இரண்டும் உப்புசுவை தவிர மற்ற ஐந்து சுவைகள் உள்ளவை. கடுக்காய் கிடைக்காவிடத்திலும் கடுக்காயைப் பயன் படுத்த முடியாமல் ஆனல் அதே குணமுள்ள பொருள் ஒன்றைப் பயன் படுத்த வேண்டியவிடத்திலும் நெல்லிக்காயை உபயோகிக்கலாம்.

தாய் உதவ முடியாத நிலையில் செவிலித்தாய் உதவுவதுபோல கடுக்காய் (மாதா) உதவ முடியாத நிலையில் உணவாகவும் மருந்தாகவும் நெல்லிக்காய் (தாத்ரீ) பயன்படுகிறது திரிபலை என்ற முக்கனிக் காட்டில் இவ்விரண்டிற்குமே இடமுண்டு. மூன்ருவது தான்றிக்காய் கடுக்காய் உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. நெல்லிக்காய் சீத வீர்யமுள்ளது. இது ஒன்றே மாறுதல். இறைவன் ஒரே குணமுள்ள இரு பொருள் களைத்தான் படைப்பதில்லையே!

கடுக்காயையும் நெல்லிக்காயையும் மற்ருேர் ஒற்றுமை பெயரள விலும் செயலளவிலும் தொடர்கிறது. வயஸ் ஸ்தா என்ற பெயர் இரண்டுக்கும் பொது. வயதை நிலைநிறுத்தும் பொருள் எனப்பெயர். நமது நடத்தை உணவு முதலியவைகளால் ஆண்டிற்கு ஒரு வயது என்ற வரையை நீட்டி இரண்டாண்டிற்கு ஒரு வயது என்றபடி வய தால் குறிக்கப்படும் தேய்வைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். கட்டுப் பாட்டுக்குட்பட்ட வாழ்க்கை முறையுள்ளவர்களது தோற்றம் வயதைக் குறைத்துக் காண்பிக்கும். கட்டுப்பாடற்ற வாழ்க்கை முறையுள்ளவர் களுக்கு ஆன வயதைவிட அதிக வயது வாழ்ந்த தோற்றம் காணும். சரீர மன ஆரோக்கியத்தைச் செவ்வனே பாதுகாப்பதால், வயதை நிலைநிறுத்துபவையாக வயஸ் ஸ்தாபனங்களாகக் கடுக்காயும் நெல்லிக் காயும் புகழப்படுகின்றன.

மழை நாட்களின் ஆரம்பத்தில் பூக்க ஆரம்பித்துப் பனி நாட்களில் பழம் தரும் இம்மரம் இந்தியாவெங்கிலும் பயிராகிறது. இதில் மற்ற

இரு வகைகள் அரிநெல்லியும் கருநெல்லியுமாகும். கருநெல்லியின் காய் கருமை கலந்திருக்கும், மிக அரிது.

புளிப்பு தூக்கலாகவும் இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு சற்றுத் தாழ்ந்தும் உள்ளது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது (லகு). வறட்சி தரக்கூடியது (ருக்ஷம்). குளிர்ச்சி தரக்கூடியது (சீதம்).

ஜலத்தின் இயற்கைச்சுவை இனிப்பு. சுவையறியும் புலனாகிய நாக்கில் இந்த இயற்கைச் சுவையை அறியும் ஸூக்ஷ்மம் போதாதென்பர். ஆகவே அவ்யக்த மதுரம் என்று புலப்படாத இனிப்பென ஜலத்தின் சுவையை ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடுகிறது. இந்த புலப்படாத இனிப்பையும் அறியும் திறமையை நெல்லிக்காய் தருகிறது நெல்லிக்காயை வாயிலிட்டுச் சுவைத்தவுடன் மேல் ஜலம் பருகக் கற்கண்டாக இனிக்கும். சிறுவர்கள் இதைப் பரீக்ஷிக்க அடிக்கடி நெல்லிக்காயைச் சுவைப்பதும் ஜலம் பருகுவதுமாக இருந்து பின் தொண்டைக்கட்டு, சளி, வேக்காளம் முதலியவைகளுக்கு உள்ளாவது உண்டு. நெல்லிக்காயின் சீதள குணமும் குளிர்ந்து இனிக்கும் ஜலத்தின் கபத்தை வளர்க்கும் சக்தியும் இந்நிலையைப் பலவீனமானவர்களிடம் ஏற்படுத்தி விடுகிறது. கிணற்றுநீர் கடுப்பாக வாய்க்கு வழங்காதிருக்கும்போது புதிதாகக் கிணறு வெட்டுபவர்கள் நெல்லிக்கட்டையிலான வட்ட வடிவமுள்ள ஆதாரத்தின் பேரில் கிணற்றின் சுற்றுச் சுவரை எழுப்புவார்கள். பக்கவாட்டு ஊற்றுகளிலிருந்து சுரக்கும் ஜலம் இதன் வழியே பாய்வதால் ஜலத்தின் கடுப்பைக் குறைத்து விடுகிறது. ஜலத்தின் கடுப்பைக் குறைப்பதும் நாக்கின் சுவை உணர் திறனைக் கூராக்குவதும் நெல்லிக்காயின் தனிப்பட்ட சக்தி.

நெல்லிக்காய் சிறந்த ரஸாயனப் பொருள். சரகர் ரஸாயன அதிகாரத்தில் பெரும் பகுதியை நெல்லிக்காயின் முறைகளை விளக்கவே பயன்படுத்தியிருக்கிறார். சியவனப்ராசம் என்ற சிறப்புவாய்ந்த ரஸாயனத்திற்கு இதுவே தாய்ச் சரக்கு. விடமின்ஸியை அதிக அளவில் உபயோகிக்கத் தோலில் திட்டு திட்டாக வெண்குஷ்டம் போன்ற வெளுப்பு ஏற்படக்கூடும் என்று சமீபத்தில் ஓர் ஆராய்ச்சி நிபுணர் கூறியுள்ளார். தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்கும் மை போன்ற பொருளை விடமின்ஸி கரைத்து விடக்கூடும். இது ஓரளவு செயற்கை விடமின் விஷயத்தில்தான் பொருந்தும். இயற்கையாக விடமின்ஸி உள்ள உணவுப் பொருள்களை எத்தனை அதிகம் உபயோகப்படுத்தினாலும் இந்நோய் ஏற்படாது. அதிலும் நெல்லிக்காய் இந்நோய் வராமல் தடுப்பதில் நல்ல சக்தி வாய்ந்ததென ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

ஆரோக்கியமுள்ளவன் தினமும் உணவில் நெல்லிக்காயையோ நெல்லிமுள்ளியையோ ஏதேனும் ஒரு வகையில் சேர்த்துவர ஆரோக்கியம் நன்கு ஸ்திரப்பட்டு நிற்கும். அதில் உள்ள புளிப்பு வாயுவைக்

கண்டித்து அளவுக்கு மீறவிடாது. அதன் இனிப்பும் சீத வீர்யமும் பித்தத்தைத் தன்னிலையில் வைக்கும். அதன் வறட்சியும் துவர்ப்பும் கபத்தை அளவிற்கு மீறி வளரவிடாமல் பாதுகாக்கும் ஆகவே முத்தோடங்களையும் தன்னிலையில் பாதுகாப்பதால் ஆரோக்கியம் கெடாமல் பாதுகாக்க முடிகிறது. கடுக்காயிலும் இதே சிறப்புக் குணங்களுண்டு. கடுக்காய் வீர்யத்தில் உஷ்ணம். இது சீதம் என்பதே மாறுதல். இதிலுள்ள சீதம் இதை இரவில் தனித்து உபயோகிப்பதற்கு இடையூருகிறது. ஆகவே நெல்லிக்காயை உணவுப் பொருளாக இரவில் (ஊறுகாயாகவோ, துவையலாகவோ, பச்சடியாகவோ) உபயோகிப்பதில்லை. பகற்போதில் மாத்திரம் உபயோகிக்கத் தக்கதென்பதுதான் இதைக் கடுக்காய்க்குச் செவிலியாக்கக் காரணம் உபவாஸமிருந்த மறுநாள் காலையில் பாரணைக்கு இதைச் சேர்ப்பது. உபவாஸத்தால் ஏற்படும் இரைப்பைக் குடலமுற்சியை மாற்றவும் பித்தச் சேர்க்கையை அகற்றவும் பயன்படுகிறது.

தயிரைத் தனித்து நெடுங்காலம் உண்பதால் சில கெடுதல்கள் ஏற்படும் ஆனால் அவை நெல்லிக்காயுடன் சேர்த்து உண்ணும்போது ஏற்படுவதில்லை எங்கிறது ஆயுர்வேதம். நல்ல ருசிதரும் பொருள் என்பதை ஜலத்திற்கு இனிப்புச் சுவை கூட்டுவதாலேயே அறிந்திருப்போம். ஆகவே உணவில் வெறுப்பு-சுவை உணர்ச்சிக் குறைவாகவோ வெகுட்டலாகவோ அஜீர்ணத்தாலோ ஏற்பட்டிருப்பின் அதை மாற்றி ருசி பசி ஜீர்ணசக்தி அளிக்கவல்லது. மலத்தை இறுகவிடாமல் இளக்கி வெளியேற்றும். குடலிலும் குழாய்களிலும் ஏற்படும் அடைப்பு பூச்சு இவைகளைப் போக்கும். சுவாஸகோசத்திற்கும் ஹிருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் பலம் தரும். ஞாபக சக்தி, கடும் உழைப்பிலும் களைக்காத திடம், மென்மையான தொண்டை, தோலின் மென்மை, புஷ்டி இவைகளைத் தரவல்லது. வாய் நீர் கசப்பு, வாந்தி, தலைசுற்றல், மலபந்தம், உட்சூடு, வெட்டை படுதல், உள்ளெரிவு தாதுக்ஷயம் இவைகளைப் போன்ற உடலுறுப்புகளின் தளர்ச்சியையும் வேக்காளத்தையும் உணர்த்தும் நிலைகளில் ஏற்றது.

துவையல், ஊறுகாய், பச்சடி, முரப்பா, தேன் ஊறல் ஆகத் தயாரித்து உபயோகிக்கலாம் புளிக்குப் பதில் நெல்லிக்காயை அரைத்துக் கலக்கி ரஸம் வைத்து உபயோகிக்கலாம், இயற்கையில் வருஷத்தில் 2-3 மாத காலமே கிடைக்கக்கூடிய நெல்லிக்காய்களை வருஷம் முழுவதும் உபயோகிக்கத் தக்கதாக்க அதை வெயிலிலுலர்த்தி வற்றலாக்கிக் கொள்வதும் முரப்பா, தேன் ஊறலாக்கிக் கொள்வதும் தான் வழி அப்படியே காயவைத்து வற்றலாக்கிக் கொள்வதைவிட முற்றிய நெல்லிக்காய்களைப் பொறுக்கி நல்ல ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் போட்டு நெல்லிக்காய் முழுகுமளவிற்கு ஜலம் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி நன்கு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி ஆறியதும் உருக்குலையாமல் சுளை

சுளையாக அவைகளைப் பிரித்து விதைகளை அகற்றி மூங்கில் தட்டுகளில் பாப்பி உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளலாம். பால் முள்ளி என்று இதற்குப் பெயர்; வெண்மையாயிருப்பதால் ருசி, நிறம், மணம், குணம் இவைகளில் பெருமளவில் பச்சை நெல்லிக்காயை ஒத்திருக்கும்.

தேன் நெல்லிக்காய்: நன்கு முற்றிய நெல்லிக்காய்களை அலம்பி மேல் ஈரத்தைத் துடைத்துவிட்டு ஒரு வெள்ளி அல்லது எவர்ஸில்வர் கம்பி, அல்லது நீண்ட கருவேலம் முள் அல்லது திடமான தென்னை ஈர்க்கு இவைகளில் ஒன்றால் நெல்லிக்காய்களில் 10-15 குத்து குத்தி ஒரு பீங்கான் ஜாடியிலிடவும். பிறகு நெல்லிக்காய்கள் நிரம்புமளவிற்குத் தேன் நிரப்பி மூடிவைக்கவும். [தேனிற்குப்பதில் நல்ல கெட்டியான சர்க்கரைப்பாகை ஊற்றி வைப்பதுண்டு]

தினம் 3, 4 மணி நேரம் மூடியை அகற்றிச் சுத்தமான மெல்லிய துணியால் வேடுகட்டி, வெயிலில் வைத்திருக்கவும் இவ்விதம் 15 நாட்கள் செய்ததும் ஜாடியை நன்கு மூடி ஈரக்கசிவு இல்லாததும் ஈ எறும்பு தீண்டக்கூடாததுமான இடத்தில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும். நன்கு ஊறியதும் ஈரப்பசையற்ற சுத்தமான ஸ்பூன் உதவி கொண்டு கொட்டைகளை அகற்றிவிடலாம். இதைத் தினமும் காலையில் 1, 2 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டுவர நல்ல பலம், புஷ்டி, பசி, மனத் தெளிவு, சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரையோ கற்கண்டோ சேர்த்து பாகாகிக்கொள்ளலாம். இதற்கு நெல்லிக்காய்ச் சாறு 1 லிட்டர், கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை அல்லது குழைவு ஜீனி ஒரு கிலோ இரண்டையும் கலந்து மைசூர் பாகு பதத்திற்கு வரும் வரை பாகாக்கி இறக்கி ஏலம் 2 கிராம் தூளாக்கி அதில் போட்டுக் கிளறி ஈயம் பூசிய தட்டிலோ பீங்கான் தட்டிலோ கொட்டி ஆறியதும் வில்லைகளாக்கிக்கொள்ளலாம். தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் கொதிப்பு உணரப்படும்போது சாப்பிட மிகவும் ஏற்றது.

இரும்புச் சத்தும் சுண்ணும்புச் சத்தும் உடலில் சேர இது மிகவும் உதவும். இருப்பு-சுண்ணும்பு சத்துள்ள மருந்துகள் சாப்பிடும்போது இதையும் உணவாகக்கூடச் சேர்ப்பதோ லேகியம, சூர்ணம், தேன் ஊறல் முதலிய ஏதேனும் ஒரு பாக முறையில் தயார்செய்து சேர்ப்பதோ மிக நல்லது. நெல்லிக்காய்ச் சாறு சேர்த்துத் தயாரித்த அய பஸ்மமும், பவழம், முத்துச்சிப்பி, மான் கொம்பு இவைகளின் பஸ்மமும் நல்ல ரஸாயனமாகின்றன. ஆமலகரஸாயனம், சியவனப்ராசம், தாத்ரீகிருதம், கனகாரிஷ்டம் முதலிய மருந்துகள் நெல்லிக்காய் அதிகம் சேர்ந்துள்ள மருந்துகள். இவை வைத்தியர்களாலேயோ பெருத்த மருந்து உற்பத்திசாலைகளாலேயோ தயாரிக்கத் தக்கவை.

நெல்லிக்காய்சாறு சேர்த்த தைலங்கள் கோடையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க மிகவும் ஏற்றவை.

தலைக்குப் பற்று: தலையில் நீர்க்கோர்வையோ கனமோ இன்றி ஏற்படும் கடும் தாபஜ்வரம் அல்லது நல்ல வெயிலில் அலைந்துவிட்டு வந்ததும் ஏற்படும் கொதிப்புத் தலைவலி, ரத்தக் கொதிப்பில் ஏற்படும் தலைசுற்றுதல், தலைவலி, கிறுகிறுப்பு இவைகளில் நெல்லிமுள்ளிப் பற்று மிக நல்லது. நெல்லிமுள்ளியைப் பாலிலோ ஜலத்திலோ சிறிதுநேரம் ஊறவைத்து அரைத்துப் புளியங்கொட்டை கனம் நெற்றியில் பற்றுப்போட உடன் தலையில் ஏறிய சூடும் கொதிப்பும் அடங்கி வேதனை குறைந்து தூக்கம் வரும். நவச்சாரம் 1-2 சிட்டிகை அல்லது பச்சைகற்பூரம் 2-3 அரிசி எடை சேர்ப்பது அதிக குணம் தரும். நீர்கோர்வை சளி இருக்கும்போது இதைப் போடக்கூடாது.

அதிக புத்திவேலையுள்ளவர்கள் தினமும் இரவில் தூக்கம் வராமல் திணறுவதுண்டு பூர்ண ஓய்வு கிடைக்காததால் அவர்களுக்குக் குழப்பமும் தளர்ச்சியும் அதிகம் ஏற்படும் அதைத் தவிர்க்க மாலை வேளைகளில் தலைக்கு லேசாக க்ஷீரபலா தைலத்தை தடவிக்கொண்டு அதன்மேல் நெல்லிமுள்ளிப் பற்றைப் போட்டுக்கொண்டு 15 - 30 நிமிஷங்கள் உட்கார்ந்திருந்து விட்டுப் பிறகு ஸ்னானம் செய்வதால் இரவில் நல்ல தூக்கமும் அதன் பலனாகத் தெளிவும் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும். நெல்லிமுள்ளியை ஊறவைத்தரைத்து லேசாகச் சுடவைத்து அதைத் தலையில் புளியங்கொட்டை கனத்திற்கு அப்பிக்கொள்வது நல்லது நீர்கோர்வை, சளி போன்ற கபக்கோளாறு உள்ளவர்கள் இதைச் செய்துகொள்ளக்கூடாது.

★

காதுக்கு எண்ணெய்

"எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது காதுக்கு எண்ணெய் விட்டுக் கொள்ளலாமா? அவ்விதம் விட்டுக்கொள்வதால்தான் காது நோய் ஏற்படுகிறது என்கிறார் டாக்டர். வழக்கத்தில் காதுக்கு எண்ணெய் விடுவது காணப்படுகிறதே! சிசுக்களுக்கு இது ஹிதமா?"

சிரச்சிரவணபாதேஷு தம் விசேஷேண சீலயேத் என்கிறது ஆயுர்வேதம் தலை, காது, கால் இந்த மூன்று அங்கங்களுக்கும் எண்ணெய் தேய்த்தல் அவசியம். உடல் முழுவதும் தடவிக்கொள்ள முடியாவிட்டாலும் இம்மூன்றுக்குமாவது தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும். டாக்டர் தவறு என்று குறிப்பிடுவதற்கும் காரணம் உண்டு. எண்ணெய்

தேய்த்துக்கொள்வது எத்தனை அவசியமோ அத்தனை அதன் பிசுக்கைப் போக்கிக்கொள்வதும் அவசியம். தலையிலும் காலிலும் தேய்க்கப்பெறும் எண்ணெய்யை சீயக்காய் அரப்பு முதலியவைகளால் அகற்றுவிட்டாலும், ஸ்நானம் செய்தபின் துண்டால் துடைத்துவிடும்போது அந்தப் பிசுக்கு அகலும். காதின் விஷயம் அப்படியல்ல. காதிற்குள் விடப்படும் எண்ணெய்யை நன்கு துடைத்து அகற்றுவிட்டால், தினமும் அதில் வெளி அழுக்கு சேர்வதையும் ஜலத்துளிகள் தங்கி வேக்காளம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கமுடியாது. ஆகவே, காதில் எண்ணெய் விட்டுக்கொள்ளும்போதெல்லாம் ஸ்நானம் செய்தவுடன் அதை பஞ்சு சுற்றிய குச்சியால் புண்படாதவாறு துடைத்துவிடுவது மிக அவசியம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது மாத்திரமல்ல. மற்ற சமயங்களிலும் காதிற்கு எண்ணெய் விட்டால், வேதனை அகலும் வரை வைத்திருந்து பிறகு அதை துடைத்து அகற்றுவது அவசியம். பொதுவாக மற்ற சமயங்களில் நேரிடையாகக் காதில் எண்ணெய்யை ஊற்றுமல், பஞ்சில் எண்ணெய்யை நனைத்து அதிக எண்ணெய்யைப் பிழிந்துவிட்டு காதில் செருகிக்கொள்வது அதிக நல்லது.

காதில் நிரப்பிக்கொள்ளத் தக்க தைலங்கள்: தினசரி உபயோகத்திற்கு நல்லெண்ணெய்யே போதுமானது. பொதுவாகத் தலைக்குத் தேய்த்துக்கொள்ளும் எண்ணெய்கள் அனைத்துமே காதில் விட்டுக்கொள்ளத் தக்கவை. காதின் நுட்பமான உணர்ச்சி மிக்க தோல் அதிகச் சூட்டையும் அதிக்க் குளிர்ச்சியையும் தாங்காது. ஆகவே காய்ச்சிய எண்ணெய்யை ஆறவைத்து இளஞ்சூடான நிலையில், அல்லது தோல் சூட்டிற்கு ஆறிய நிலையில் (விரல் தொட்டால் ஜில்லிப்போ சூடோ உணராத நிலையில்) காதில் விட்டுக்கொள்ளலாம். காதின் கேட்கும் சக்தி வளர நாராயண தைலம், பலாதைலம், க்ஷீரபலாதைலம், இவைகளை விட்டுக்கொள்ளலாம். கோடைகாலத்தில் பிருங்காமலக தைலமும் நல்லது. காதில் வலி இருந்தால் பஞ்சகுண தைலம், கடுகெண்ணெய், பெருங்காயம், பூண்டு போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய் இவை நல்லது.

தீபிகாதைலம்: வாஸனை கோஷ்டம் என்றெரு மருந்து சரக்கு. அதன்மேல் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியைச் சுற்றி நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்துத் திரிபோலாக்கி அதைக் கொளுத்தி எரியும்போது சொட்டு சொட்டாக ஜ்வாலையின்மேல் நல்லெண்ணெய்யை விட்டுக்கொண்டுவர கீழ் சுடர் எண்ணெய் விழும். அந்த எண்ணெய்யைச் சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு அதைக் காதில் நேரிடையாக விட்டோ, பஞ்சில் நனைத்துக் காதில் செருகிக்கொண்டோ வர சீதளத்தால் ஏற்படும் காதுவலி, சத்தம், மென்னி விரைப்பு இவை நீங்கும்.

மழை நாளிலும் பனி நாட்களிலும் சீதக்காற்று வாடைபட்டு காதினுள் சினப்புகள் கிளம்புவதும் காதிலும் சுற்றுப்புறத்து மண்டையிலும் கடும் வேதனையும் விதிர்ப்பும் உண்டாகும். அதற்கு ஒரு பூண்டுப் பல்லைப் பஞ்சகுண தைலத்திலோ தீபிகா தைலத்திலோ நனைத்து அனலில் அப்படியே வாட்டி காதில் இளஞ்சூடாக இருக்கும்போது செருகிக்கொள்வதும் சுற்றிப் பஞ்சகுண தைலம் தடவி வரண்ட ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சுடவைத்து அதில் கட்டிக் கற்பூரத்தைக் கரைத்துச் சூடாகவே கழுத்திலும் மென்னியிலும் பிடரியிலும் தடவிக்கொண்டு கம்பளியை அனலில் காட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. கரப்பான், உட்காதுப்புண் முதலிய நோய்களில் வைத்யரனுமதி இன்றி எண்ணெய் விடுவது நல்லதல்ல.

★

குளிர்ச்சியால் வேதனை

கடிதம்: "எனக்கு வயது 48. சுமார் 40 வயது வரை நல்ல திடமான ஆரோக்கியம் நிலைத்திருந்தது. நாற்பதாவது வயதில் கடும் எழுத்துவேலை நேர்ந்ததன் விளைவாக வலது தோள்பட்டையின் கீழ் முதுகில் 2 சதுர அங்குல அளவு திடீரென எரிச்சலும் வலியும் தோன்றும். நன்கு தேய்த்துவிட்டால் வலி நீங்கும். எரிச்சல் சிறிது சிறிதாக அடங்கும். எக்ஸ்ரே, ட்யூபர்குலின் டெஸ்ட் முதலியவைகளால் எலும்பில் க்ஷயப்பற்றில்லை எனக் கண்டுபிடிக்கப் பெற்றது. எழுதும்போது கோணலும் மாணலுமாக உட்கார்ந்திருந்ததால் சில தசைப் பகுதிகளில் இறுகலும் சில தசைகளில் நெகிழ்தலும் நிலைத்து மறுபடி பழையபடி தானே இறுகித் தளரும் சக்தி குறைந்துவிட்டதால், தேய்த்து விடுவதால் வேதனை விலகிவிடுவதைக் கொண்டு இறுகியுள்ள தசைகளின் நெகிழ்வு இயற்கையாக ஏற்படவில்லை என்று கண்டுபிடிக்கப்பெற்றது. இதன் பிறகு ஏற்பட்ட மற்றொரு விளைவு குறிப்பிடத் தக்கது. இதற்குமுன் மிகச் சீதளமான ஜலத்திலும் நான் குளிப்பேன். பொதுவாக வென்னீரில் குளிப்பதை வெறுப்புவன். இந்த வலிக்குப் பின் தரையில் படுத்தாலும், தரையின்மேல் மெல்லிய விரிப்புப் போட்டுப் படுத்தாலும் தரையின் குளிர்ச்சி முதுகின் நடுவில் உரைப்பதும் வேதனை தருவதுமாகிவிட்டது. குளிப்பதற்கும் வென்னீர். இதுவரை இல்லாதபடி கனத்த உணவுகள் ஜீர்ணமாவது மிகத் தாமதமாகி, அதற்கு உதவ குடிப்பதற்கும் வென்னீர் தேவைப்பட்டது. மருந்துகளால் இந்நிலையை மாற்றமுடியவில்லை. வியர்வை சற்று முதுகில் சேராவிட்டால் தசை இறுக்கம், ஸிமிட்டிச் சாய்மானம், கருங்கல் தூண், இரும்பு தகர நாற்காலிகள் இவைகளில் உட்காரவோ சாயவோ முடியாது. இந்தக் குளிர் ஸஹனசக்திக் குறைவிற்கு ஏதேனும் மாற்று உண்டா?

பதில் : முதுகில் இந்தக் குளிர் ஸஹனசக்திக் குறைவும் தசை இறுகலும் பல வேதனைகளுக் குள்ளாக்கும். 60-70 வயதிற்குமேல் இப்படி அதிகம் நேர்வது உண்டு. சிறு பிள்ளைகளைக் கொண்டு முதுகில் ஏறி மிதித்தாலன்றி இந்த இறுக்கம சிலருக்குத் தளராது. முதுகு பல சிறு சிறு எலும்புகள் சேருமிடமானதால், இப்படி ஏறி மிதித்து மற்ற எலும்புகள் பிசகிப் பிளவுபடுவதும் தசைகளுடன் ஏறுமாறாக ஏறிக்கொள்வதும் உண்டு. முதுகை இதமாக பிடித்துவிடத் தெரிந்தவர்கள் முறைப்படி செய்தால் உதவும். இறுகல் அதிகமாகும்போது முள்ளெலும்புகளில் ஒன்றிரண்டு தூக்கிக்கொண்டும் கடும்வலி ஏற்படும். முரட்டுத்தனமாகத் தேய்த்துவிடாமல், முதுகின் நடுப் பாகத்திலிருந்து இருவிலாப்புறங்கள் வரை ஒரே சீராக இருகைகளாலும் பிடித்து நீவி விடுவதால் வலி உடன் குறையும். முதுகெலும்பும் தானே தன்னிடத்திற்கு வரும். முதுகைப் பிடித்துவிடும் பழக்கத்தை வெகு நாட்களுக்கு வைத்துக்கொண்டால், பிறகு இதைக் கைவிடுவதே முடியாமல் போகலாம். முதுகைப் பிடித்து விட்டால் ஒழிய வேதனை அகலாது.

தனித்த சிகித்ஸை : சீதோஷ்ண மாறுபாட்டை ஸஹிக்கும் சக்தி எண்ணெய் தேய்ப்பதால் மட்டும் ஏற்படக் கூடியது. கீழ்க்கண்ட தைலங்கள் எங்கும் கிடைப்பவை. பலாச்வகந்தாதி தைலம் உடல் முழுவதும் தடவி வாரம் இருமுறை அல்லது 3 முறை ஸ்நானம் வென்னீரில் செய்வது நல்லது முதுகுக்கு விசேஷமாக தான்வந்தரக்குழம்பு அல்லது தான்வந்தரத் தைலம், நாராயண தைலம், கர்ப்பாஸாஸ்தியாதி தைலம், கொட்டஞ்சுக்காதி தைலம் இவைகளில் ஒன்றை ஓரிரு மாதங்கள் தொடர்ந்து தினமும் முதுகுக்குத்தேய்த்து வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்விப்பது நல்லது. ஓடும் ஜலம், நீரருவி இவைகளில் தவிர மற்ற குளிர்ந்த நீரில் சில நாட்கள் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. நல்ல கோடையில் குளிர்ந்த நீருக்கு மாற்றுவதுடன் முதுகை நன்கு அழுத்தித் துண்டால் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவும்.

அச்வகந்தாதி சூர்ணம், அச்வகந்திலேகியம், தசமூலாரிஷ்டம், யோகராஜகுக்குலு, சந்திரபிரபாவடீ இவைகளை வைத்தியர் ஆலோசனையுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

உடலில் குளிர்ச்சியையும் சூட்டையும் உணரும் பகுதிகள் எல்லா உறுப்புகளின் தோல்பகுதியிலும் உண்டென்றாலும், குளிரை அதிகம் உணர்த்தும் உறுப்புகள் - மூக்குநுனி, விரல்நுனி, முதுகின் நடுப்பாகம் ஆக மூன்றுமாகும். அவைகளில் முதுகின் நடுப்பகுதி மிகவும் நுண்ணிய குளிர்ச்சியையும் உணர்த்தவல்லது. தசைகளின் இறுக்கமும் நெகிழ்வும் ஒவ்வொரு முதுகுத்தண்டெலும்பையும் விலாவெலும்பையும் அசைக்கவல்லதாயிருப்பதால் குளிர்ச்சியால் முதுகுப்புறத்தில் ஏற்படும் வேதனை அதிகமாகவே உணரப்படும்.

★

பசியும் ருசியும்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு, அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.

திருவள்ளுவர்பிரான் உணவேற்பதை முறைப்படுத்திக் கொள்வதாலேயே நோயற்று வாழ முடியும் என்கிறார். உணவை ஏற்று அதைப் பக்குவப்படுத்தி சேர்க்கத்தக்கவைகளை உள்ளே சேர்த்தும் வெளியாக்கத் தக்கவைகளை வெளியாக்கியும் உதவும் கரணங்கள் உணவை ஏற்கத் தயாராயிருப்பதைக் கீழ்க்கண்ட குறிகள் மூலம் அறியலாம் என்கிறார் பரிமேலழகர். "யாக்கை நொய்ம்மை, நோக்கின் தூய்மை, கரணங்கள் தொழிற்குரியவாதல், பசி மிகுதல் இவை முதலாயின." ஒருவன் முன்னுண்டது ஜீர்ணமானதை மேற்கூறிய குறிகள் காட்டும். இதைத் தெளிய அறிந்து பின் உண்டால் இந்த உடலுக்கு மருந்து தேவை இராது. இதை ஒட்டி வேறு சில குறிப்புகள் தரப்பெறுகின்றன. அளவறிந்து உண்க. கடைப்பிடித்து மாறல்ல துய்க்க துவரப்பசித்து. உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு. செரிக்குமளவு உண்ணவேண்டும். பசித்து உண்ணவேண்டும். சுவை முதலியவைகளாலும் கால தேசச் சூழ்நிலையாலும் சரீரத்தில் கேடு விளைவிக்காதவைகளை உண்ணவேண்டும். மனத்திற்குப் பிடித்த அளவு எனக்கொள்ளாமல் பிணி வராத அளவில் உட்கொள்ளவேண்டும். மிதமான உணவு ஆரோக்கியம் தரும். அளவுக்கு மீற அதுவே விஷம். இதுவே வள்ளுவர்பிரானின் குறிப்பின் சாரம்.

சரகர் மற்றொரு குறிப்பு தருகிறார் :

உஷ்ணம் அச்நீயாத்	சூடாக சாப்பிடு.
ஸ்நிக்தம் அச்நீயாத்	நெய்ப்புள்ள பொருளைச் சாப்பிடு.
மாத்ராவத் அச்நீயாத்	அளவுடன் சாப்பிடு.
ஜீர்ணே அச்நீயாத்	முன்னுணவு ஜீர்ணமானதும் சாப்பிடு.
வீர்யாவிருத்தம் அச்நீயாத்	ஒன்றுக்கொன்று முரணாகாத உணவைச் சாப்பிடு.
இஷ்டே தேசே அச்நீயாத்	மனதுக்குப் பிடித்த இடத்தில் அமர்ந்து சாப்பிடு.
நாதித்ருதம் அச்நீயாத்	விரைவின்றி நிதானமாகச் சாப்பிடு.
நாதிவிலம்பிதம் அச்நீயாத்	தாமதமின்றிச் சாப்பிடு.
தந்மநா புஞ்ஜீத	வேறு நினைப்பின்றி உணவிலேயே நாட்டம் உள்ளவனாகச் சாப்பிடு.

ஆத்மாநம் அபிஸமீக்ஷ்ய புஞ்ஜீத ஸம்யக் — எனக்கு இது ஒத்துக்கொள்ளும், இது ஒத்துக் கொள்ளாதென்று பகுத்தறிந்து ஒத்துக் கொள்வதைக் கவனித்துச் சாப்பிடு.

உண்ணும் நேரத்தை வள்ளுவரும் சரகரும் ஜீர்ணமானதைக்கொண்டு அறியச் சொல்கிறார்கள். ஜீர்ண்மானதை நமக்குப் புலப்படுத்துபவை பசியும் ருசியும்.

பசியும் ருசியும் : பசி என்பது வயிற்றில் சுறுசுறுப்பு ஏட்பட்டுக் கொந்தளிப்பு நிலை வரை சுமார் 20-30 நிமிஷங்கள் வரை தோன்றி மறையக்கூடிய வேதனை. இதில் இரண்டு நிலைகள் உண்டு. நோய் நிலையைக்கொண்டு இதை சுலபமாக அறியமுடியும். "எனக்கு நல்ல பசி உள்ளது. ஆனால் சாதம் பிடிக்கவில்லை" என்கிறார் ஒருவர். மற்றொருவர் எனக்குப் பசி தெரிவதே இல்லை. ஆனால் எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாய்க்கு ருசி வேண்டியிருக்கிறது. முன்னவருக்குப் பசி நன்றாய் இருக்கிறது. ருசி இல்லை. பின்னவருக்குப் பசி இல்லை. ருசி நன்றாய் இருக்கிறது. முன்னவர் பசி மிகுந்து இலையில் உட்கார்ந்து அதன் வேகத்தில் ஓரிருபிடி சாதம் சாப்பிட்டதுமே பசி அடங்கி, அன்னதுவேஷமிருப்பதால் வெகுட்டலுடன் எழுந்துவிடுகிறார்.

பசி நிலையில், வயிறு வெட்டவெளி வாங்கியது போன்று சூன்ய நிலை உணர்வு. "சிறு குடலைப் பெருங்குடல் விழுங்குகிறது - குடலில் எலி ஓடுகிறது" என்று கவியின் பேச்சில் பசி விளக்கம் பெறும். மேல் வயிற்றில் இரைப்பையில் ஏற்படும் பரபரப்பு காரணமாக உடலில் ஏதோ ஒரு தொய்வு உணர்ச்சி; முன் உண்ட உணவு இரைப்பையை விட்டு முழுதும் நீங்குவதற்கு முன்னரே இது ஆரம்பித்துவிடும். ஆனால் இது பசியின் பூர்ண அறிகுறி அல்ல. உணவு உட்கொண்டு 3-4 மணி நேரத்திற்குள்ளாகவே மேல் வயிறு காலி ஆக ஆரம்பிக்கும். அப்போதே இரைப்பை சுருங்கத் தொடங்கும். இதையே பசி என மதித்து உடன் சிலர் உணவை எதிர்பார்ப்பர். அதனால்தான் துவரப்பசித்து என்று நல்ல பசி வரும்வரை உண்ணாதே என்கிறார்.

பசிக்கு மற்றோர் ஏமாற்றும் சக்தி உண்டு. அதுதான் கடிகாரத்தின் முள்ளைப் பார்த்து வேலை செய்வதென்பது. காலை 9 மணி அடித்த தென்றால் பசிக்கும். முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாயிற்றா என்ற கவலை இல்லை. முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகி வெகு நேரமாகியும் சிலருக்குப் பசிக்காது. கடிகாரத்தில் முள் குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வரவில்லையே. பழக்கம் காரணமாக இப்படி கால உணர்வைக்கொண்டு பசி உணர்வு தூண்டப் பெறுவதுண்டு.

அப்படியே குறிப்பிட்ட உணவு, உண்ணுமிடம், பரிமாறுபவர், கூட உண்பவர் முதலியவைகளைப் பார்த்தவுடனேயே பசி ஆரம்பிக்கும். உண்ணும் வேளையில் ஏற்படும் சூழ்நிலைச் சிந்தனைத் தொடர்பு ஏற்படுவதே இதற்குக் காரணம். இப்படி உணர்வுவசத்தால் ஏற்படும் பசி கள்ளப்பசி தான். அதனுல்தான் பசி என்றவுடன் உண்ணுதே; வேறு சில முக்கியக் குறிகளையும் கவனி என்கிறுர்கள் வள்ளுவரும் சரகரும்.

பசியின் மற்ருெர் நிலை ருசி. ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை, உணவு ஜீர்ணமானதும் குறைய ஆரம்பிக்கும். வாயிலிருந்து குடல்வரை செல்லும் உணவுப் பாதையிலுள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் அழுத்தம் நீங்கித் தெளிவு பெறும். இதனுல் உடலில் கனம் குறைந்து தெளிவு தோன்றும். ஆமம் எனும் ஜீர்ணமாகாத உணவு இரைப்பையினுள் இருக்கும்வரை உடலில் கன உணர்ச்சியும் அசதியும் இருக்கும். இரைப்பையிலுள்ள உணவின் சாரப்பகுதி ரத்தத்தில் கலந்துகொண்டே இருப்பதால் ஏற்படும் உணர்ச்சியே இந்தக் கனமும் அசதியும். இந்தக் கணமும் அசதியும் நீங்கித் தெளிவு ஏற்படுவதைக் குறிப்பது உணவில் விருப்பம் என்ற ருசி-சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசை-உள்ளுணர்வு. இதையே ருசி என்கிறேம்.

பசி என்பது உடல் உறுப்புக்களில் தசைகளில் உறுத்தல் எனக் கொள்வோம். ருசி என்பது மனத்தின் உறுத்தல் அல்லது தூண்டுதல் எனக் கொள்வோம். தசைகளில் உறுத்தலான பசியை எதைக்கொண்டும் நிவிருத்தி செய்துவிடலாம். ருசியை அப்படிச் சமாளிக்க முடியாது. மண்ணைத் தின்ருலும் - முழு அளவில் சாப்பிடாமல் ஓரிரு கவளம் உண்வு ஏற்ருலும் ஒன்றிரண்டு டம்ளர் ஜலம் சாப்பிட்டாலும் பசி அடங்கிவிடும். ருசி அடங்காது. வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டாலும் ருசி அடங்காமல் மேலும் சாப்பிடத்தூண்டும். பாழும் வயிறு இடம் கொடுத்தால் இன்னம் இரண்டு வடை உள்ளே தள்ளலாமே என்றும் ஏங்கும் சாப்பாட்டு ராமர்கள் உண்டு.

ருசி என்பது உண்டவுடன் ஏற்பட்ட உடல் கன உணர்ச்சியும் அசதியும் நீங்கித் தெளிவு பெற்றதும் மறுபடியும் உணவு வேண்டுமென்ற மனத்தின் ஏக்கம். இதை நாக்கு உணர்த்துகிறது நாக்கில் ஜலம் ஊறுகிறது. சுவைகளின் வேறுபாடுகளை எளிதில் விரைவில் அறியுமளவில் தெளிவு நாக்கில் உணரப்பெறுகிறது. உண்டதும் நாக்கிலுள்ள சுவைக் கோளங்களில் லேசான ஒரு பூச்சு ஏற்பட்டு ருசி மங்கிவிடும். இரைப்பை உணவை ஏற்றதும் திருப்தியைக் காட்டும் கபச்சுரப்பு நின்று ஜீர்ணமாகத் தொடங்கியதும் இந்தப் பூச்சு லேசாகக் கிரமமாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும். உணவு நன்கு ஜீர்ணமானதும் நாக்கில் தெளிவு ஏற்படும். மனம் உணவை நாட ஆரம்பிக்கும். பசியை க்ஷுத் என்றும் மனம் உணவை நாடுவதை புபுக்ஷா என்றும் குறிப்பிடுவர். Hunger, appetite என்று இங்கிலிஷில் குறிப்பிடலாம்.

பசியையும் ருசியையும் சரியே பாதுகாக்க மூன்று வகை உணவு உபகரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. இவை ருச்யம், தீபனம், பாசனம் எனப்படும். இந்திய உணவில் இந்த மூன்று வகை உணவு உபகரணப் பொருள்களும் சேர்ந்துதானிருக்கும்.

ருச்யம்: ருசியை உண்டாக்கக்கூடியது. உணவில் விருப்பத்தை அதிகமாக்கக் கூடியது. இஞ்சி, சுக்கு, கொத்துமல்லி, நெல்லிக்காய், கருவேப்பிலை முதலியவை இதில் அடங்கும். இவைகளை த்ருப்திக்னம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு. நாக்கின்மேல் ஏற்படும் உமிழ்நீர் தடித்துப் பூசிக்கொள்வதால், ருசி கோளங்கள் சுறுசுறுப்பிழந்து, பசி இருக்கும் போதும் உண்ட நினைப்புடன் வாயில் உமிழ்நீர் பெருகாமல் உணவேற்க விரும்பாதிருக்கும் நிலை த்ருப்தி எனப்படும். இதைப் போக்கி உணவில் ருசியை ஊட்டுபவை ரோசனம் என்றும் ருச்யம் என்றும் கூறப்படும் இஞ்சி முதலியவை.

தீபனம்: மேல் வயிற்றில் பசியைத் தூண்டுவதன் மூலம் இரைப்பையைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்து ஜீர்ணத்திரவங்களைச் சுரக்கத் தயாராக்கும் பொறுப்பை இந்தப் பொருள்கள் ஏற்கின்றன. திப்பிலி, சோம்பு, சதகுப்பை, இஞ்சி, கொத்துமல்லி, நெய் முதலியவை இந்தப் பிரிவைச் சார்பவை.

பாசனம்: உட்கொண்ட உணவை விரைவாய் எளிதில் ஜீர்ணம் செய்து சேர்க்க வேண்டியவைகளைச் சேர்த்துப் பிரிக்க வேண்டியவைகளைப் பிரித்து வெளியாக்குபவை. காடி, எலுமிச்சை, புளி, பெருங்காயம், ஜீரகம், ஓமம், திப்பிலி, சுக்கு, இஞ்சி, மஞ்சள், மிளகு, மாங்காய், நார்த்தை முதலியவை.

இம்மூன்றையும் பிரித்துப்பார்க்க முடியாதபடி உணவுப் பண்டங்களில் பெரும்பாலும் இரண்டு மூன்று பிரிவிலும் சேரக்கூடியவைகளாக இருக்கும். இவைகளைத் துணைப்பொருளாக அளவுடன் கூட்டி, அளவுடன் உண்டு, அவைகளால் பெறும் சக்தியை அளவுடன் செலவழித்து அளவுடன் வாழ அளவற்ற ஆயுள் கிடைக்கும் என்கின்றனர் திருவள்ளுவரும் சரகரும். நாமும் நமது உணவுத் திட்டத்தில் இதைச் சோதனைக்குள்ளாக்கி வெற்றி பெறுவோமே.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada